



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA KÖFTESİ

<https://www.posta.com.tr>

Kinoa (yarım su bardağı)
Havuç (1 adet)
Soğan (4 adet)
Sarımsak (2 diş)
Kuru fasulye (yarım bardak)
Galeta unu (1/4 bardak)
Yumurta (1 adet)
Kimyon (1 kaşık)
Maydanoz (yarım demet)
Yağ (2 yemek kaşığı)
Kırmızı biber
Tuz

Akşamdan ıslatılan fasulyeler pişirilir ve soğumaya bırakılır. Maydanoz, soğan, sarımsak ve havuç blenderda çekilir. Daha önceden hazırlanan kinoa bir çay kaşığı tuz atılarak bir bardak sıcak suda üzeri kapatılmadan orta ateşte pişirilir. Soğuyan kinoa blenderdan geçirilen karışıma eklenir. Karışıma ezilmiş fasulye, yağ, yumurta ve baharat eklenerek iyice karıştırılır. Karışıma elle köfte şekli verilir. Köfteler teflon tavada biraz yağ ile iyice kızartılır.

